Lección 2
1º al 8 de enero

El remedio divino para la ansiedad



«Depositen en él toda ansiedad, porque él cuida de ustedes». 1 Pedro 5: 7

Sábado
1º de enero

Libres de toda ansiedad

INTRODUCCIÓN

Mateo 6: 25-34

Las preocupaciones, la ansiedad y los afanes, son una de las grandes plagas de la vida actual. No respetan barreras sociales, económicas, raciales o de género. Preocuparse es algo muy humano. El autor cristiano William R. Inge define las preocupaciones como «pagar un interés anticipado, sobre los problemas personales».* No obstante, Jesús nos presenta sólidos argumentos para que vivamos sin preocuparnos, aun cuando enfrentemos las situaciones que están fuera de nuestro alcance.

Cuando Abraham se preocupó respecto a quién sería su heredero, Dios le dijo en una visión: «No temas» (Gén. 15: 1). A Abraham únicamente le quedaba una alternativa en el momento en que Dios le prometió ser su escudo, fortaleza y recompensa: la misma era *¡confiar!* Al igual que Abraham, en nuestros momentos de temor podemos preocuparnos pensando en la solución de algún problema, o podemos confiar en Dios para que él haga lo que nosotros no podemos.

Cuando pensamos en nuestras vidas, amistades, trabajos y finanzas, no debemos preocuparnos excesivamente por todo ello. Más bien, hagamos de Dios el rey de nuestra vida y entreguémosle todo a él para que se haga su voluntad. Debemos confiar que él obrará a favor de nosotros y que suplirá todas nuestras necesidades según él crea conveniente.

¿Has pensado en las aves del campo? Ellas buscan gusanos e insectos y hacen sus nidos con ramitas y pajas. Pero es nuestro Padre celestial quien las alimenta (Mat. 25: 26). Al observar las aves vemos que son criaturas que actúan a diario con gran confianza. Cuánto más nosotros, formados a la imagen de Dios, ¿no habremos de confiar en la misericordia de nuestro Creador? ¡Relájate! No somos avecillas ni hojas de hierba, sino hijos de nuestro Padre celestial. Tenemos la capacidad de entender, de razonar, de confiar en Dios al poner nuestra fe en él. Dios recompensa el ejercicio de nuestra fe y nos ofrece paz.

Debemos confiar que él obrará a favor de nosotros

A estudiar la lección de esta semana, olvidemos toda preocupación. Reafirmemos nuestra lealtad al Rey de reyes; y sobre todo, busquemos a Jesús para hacerlo el Rey de nuestra vida. Esto, únicamente esto, es lo que puede librarnos de toda ansiedad.

---

*J. Stephen Lang, *The Book of God's Promises*, p. 74.

Lorna Joel Yoyo, Berkshire, Reino Unido

Domingo
2 de enero

Confiando que Dios controla toda ansiedad

LOGOS

Génesis 3: 6-10; 15: 1-3;
Mateo 6: 25-34; 18: 1-3;
Juan 14: 1, 2; Filipenses 4: 11-13

La ansiedad puede golpearnos en cualquier momento. Todos los seres humanos se preocupan ocasionalmente; ya sean ricos, pobres, educados o iletrados. Un informe presentado por la organización *National Health Services* del Reino Unido, indica que una de cada cincuenta personas es afectada por el Síndrome Generalizado de Ansiedad (GAD en inglés), y que por lo general este proceso comienza en la segunda década de vida.[1] Es un hecho reconocido por la ciencia médica, que la ansiedad prolongada puede afectar la salud. Entre otros síntomas puede causar dolores de cabeza, náusea, fatiga, trastornos digestivos, problemas con el sistema inmunológico y pérdida de la memoria a corto plazo. Afortunadamente, Dios tiene la forma de ayudarnos con este problema.

La ansiedad y la creación de Dios (Gén. 1: 9, 12, 18, 21, 25, 31; 3: 6-10)

Al crear el mundo, Dios declaró que todo era bueno; por tanto, no existía nada dañino. Todo era perfecto, y de hecho no existía la ansiedad. Dios no creó a los seres humanos para que vivieran en el temor, sino más bien en una relación tranquila con él y con los demás seres creados.

Cuando Adán y Eva pecaron, gran parte de aquella bonanza fue reemplazada o cubierta por la vergüenza, el temor y el peligro. El mundo antes del pecado era «bueno en gran manera». Sin embargo, los temores que experimentamos en la actualidad son una consecuencia del pecado, y por tanto, algo que nos hemos buscado. Aun así, Dios desea darnos paz (Juan 10: 10). El remedio divino para la ansiedad implica eliminar el temor tanto como sea posible y al mismo tiempo mejorar la relación con Dios.

Dios quiere que disfrutemos la vida.

Después de la caída (Mat. 6: 25-34; Rom. 8: 35, 38, 39)

Aunque Cristo vino para darnos paz y esperanza, es cada vez más difícil vivir alejados de la ansiedad. Sin dudas que él conoce esto, porque en el Sermón del Monte Jesús habló extensamente de las preocupaciones. Unas cinco veces le pide específicamente a su audiencia que no se preocupe (Mat. 6: 25, 27, 28, 34). Esta repetición tiene un carácter enfático, ya que desde la caída del hombre la ansiedad se ha arraigado cada vez más en la naturaleza humana. También sugiere que en este mundo estaremos sujetos al temor, y que la preocupación no era parte del plan perfecto de Dios, sino una consecuencia del pecado.

La frase «no se preocupen» también puede ser interpretada como «no se angustien», «no pierdan el sueño», «no se enfrasquen en una lucha», «no se afanen en forma egoísta», «no se inquieten por el futuro». La *Biblia en Lenguaje Sencillo* dice, «No se preocupen» (Mat. 6: 34). La *Reina Valera del 60*,

«No os afanéis» (Mat. 6: 34); mientras que la versión *Dios Habla Hoy* afirma: «No se preocupen» (Mat. 6: 34).

Los angustiados discípulos (Juan 14: 1-3; 1 Juan 4: 18)

A pesar de lo que Jesús les enseñó a sus discípulos que no debían preocuparse, ellos a menudo se sentían temerosos. Aunque convivió con ellos por más de tres años, no entendían que él los iba a dejar. En vez de entenderlo, expresaron ansiedad. Por lo tanto Jesús les ordenó: «No se angustien», porque de la misma forma en que confiaban en Dios, también debían confiar en él y en la promesa de que iba a preparar un lugar mejor para ellos (Juan 14: 1-3).

«No se angustien» podría también expresarse como: «dejen de angustiarse».[3] Denota que él los estimulaba a que estuvieran tranquilos. El remedio de Dios para la ansiedad incluye confiar en él, mientras permanezcamos aquí en el mundo.

Venciendo la ansiedad (Sal. 91; Jer. 29: 11; Mat. 7: 7; Rom. 8: 31; Fil. 4: 11-13)

La vida está llena de desafíos y dificultades y nuestros mejores momentos son fácilmente opacados por los sucesos desagradables. No obstante, Dios nos asegura que quienes lo conozcan no deben desesperarse o sentir ansiedad, sino más bien confiar en que él proveerá para nuestras necesidades. A quienes están en necesidad él les dice: «Pidan y se les dará» (Mat. 7: 7). Para aquellos que sienten inseguridad en cuanto al futuro: «Porque yo sé muy bien los planes que tengo para ustedes —afirma el Señor—, planes de bienestar y no de calamidad, a fin de darles un futuro y una esperanza» (Jer. 29: 11). A los que se horrorizan a causa de las enfermedades incurables y plagas, Dios les asegura repetidamente en el Salmo 91 que él es su refugio.

Pablo escribe en su carta a los Romanos: «Si Dios está de nuestra parte, ¿quién puede estar en contra nuestra?» (Rom. 8: 31). Nos aconseja que debemos estar contentos en cualquier circunstancia que nos encontremos (Fil. 4: 11-13). William Barclay al comentar acerca de la ansiedad, dijo: «El futuro real a menudo es tan malo como el futuro de nuestros temores».[4] Si únicamente cargáramos con nuestras preocupaciones de cada día, y no temiéramos al mañana, disfrutaríamos una mayor paz que la que tenemos ahora. Aunque estamos viviendo en un mundo de pecado, Dios desea que disfrutemos la vida y que tengamos confianza y paz sabiendo que él puede proveer para nuestras necesidades y cuidarnos.

PARA COMENTAR

1. ¿Acaso el mandato de Jesús para que no nos preocupemos, sugiere que no debemos hacer planes para el futuro? Motiva tu respuesta.
2. ¿Por qué Cristo no nos promete una existencia libre de problemas?
3. ¿Significan las preocupaciones que no somos cristianos fieles? Motiva tu respuesta.

---

1. http://www.patient.co.uk/health/Anxiety-Generalised-Anxiety-Disorder.htm (consultado el 1º de agosto, 2009).
2. *Web*MD. «Health and Balance: How Worrying Affects Your Body», http://www.webmd.com /balance/how-worrying-affects-your-body?page=2&print=true (consultado el 28 de octubre, 2009).
3. Ver: *Comentario bíblico adventista*, comentario sobre Juan 14 1-3, t. 5.
4. William Barclay, *The Gospel of Matthew*, t. 1, p. 259.

Lunes
3 de enero

Pensamientos, vidas y actitudes

TESTIMONIO

Mateo 6: 25-34; Juan 14: 1, 2

En cualquier escenario, la incertidumbre puede aparecer en la vida de cada uno. Si no se le presta atención, la incertidumbre puede llevar a la duda; la duda al temor; el temor a la ansiedad; la ansiedad al estrés y a la depresión, y finalmente a la muerte.

« Nada tiende más a fomentar la salud del cuerpo y del alma que un espíritu de agradecimiento y alabanza».

«Los oyentes de las palabras de Cristo seguían aguardando ansiosamente algún anuncio del reino terrenal. Mientras Jesús les ofrecía los tesoros del cielo, la pregunta que preocupaba a muchos era: ¿Cómo podrá mejorar nuestra perspectiva en el mundo una relación con él? Jesús les mostró que al hacer de las cosas mundanales su anhelo supremo, se parecían a las naciones paganas que los rodeaban, pues vivían como si no hubiera Dios que cuidase tiernamente a sus criaturas».[1]

«Puedes sentirte perplejo por la marcha de tus negocios; tu situación puede ser cada día más sombría y es posible que vivas bajo la amenaza de sufrir pérdidas; pero no te descorazones; confía tus cargas a Dios y continúa alegre y confiado. Pide sabiduría para manejar tus asuntos con discreción, a evitar pérdidas y desastres. Haz todo lo que esté de tu parte para obtener resultados favorables. El Señor Jesús nos prometió su ayuda, pero sin eximirnos de hacer todo lo que esté en nuestra mano. Si confiando en nuestro Ayudador, hemos hecho todo lo que podíamos, aceptemos gozosamente los resultados.

»No es la voluntad de Dios que sus hijos se sientan abrumados por el peso de la congoja. Pero tampoco nos engaña. No nos dice: “No teman; no hay peligro en el camino”. Él sabe que hay pruebas y peligros y nos habla con franqueza. No se propone sacar a su pueblo de este mundo de pecado y maldad, pero le ofrece un refugio que nunca falla. Su oración por sus discípulos fue: “No te pido que los quites del mundo, sino que los protejas del maligno”. “En este mundo afrontarán aflicciones; pero ¡anímense! Yo he vencido al mundo”».[2]

«Nada tiende más a fomentar la salud del cuerpo y del alma que un espíritu de agradecimiento y alabanza. Resistir a la melancolía, a los pensamientos y sentimientos de descontento es un deber tan positivo como el de orar. Si somos destinados para el cielo, ¿cómo podemos portarnos como un séquito de plañideras, gimiendo y lamentándonos a lo largo de todo el camino que conduce a la casa de nuestro Padre?»[3]

PARA COMENTAR

Un niño puede cerrar los ojos y lanzarse a los brazos de su padre. ¿Tienes esa misma confianza para creer las palabras de Jesús: «Vengan a mí y yo los haré descansar»?

---

1. *El discurso maestro de Jesucristo*, p. 84.
2. *El camino a Cristo*, pp. 182, 183.
3. *El ministerio de curación*, p. 194.

Mark Owens, Hampshire, Reino Unido

El estrés financiero y la ansiedad

Martes
4 de enero

EVIDENCIA

Filipenses 4: 12

Sam era en extremo inteligente. Él se dio de baja de la universidad durante su primer año, porque pensaba que un proceso de educación formal era algo demasiado lento. Podía manejarse muy bien en una entrevista de trabajo, así que no pasó mucho antes de que consiguiera un empleo con un buen salario. Se llevaba muy bien con la gente. Su bien decorado apartamento era un centro de actividades para el amplio círculo de sus amigos no adventistas.

Cierto mes, debido a un error del departamento de contabilidad, Sam no recibió su salario. Él utilizó todo argumento posible para que le pagaran, pero en la empresa pensaron que Sam podría sacar de sus ahorros hasta que llegara la próxima fecha de pago. Pero Sam no tenía ningún ahorro. Su vida consistía en «lo comido por lo servido». Necesitaba pagar el alquiler de su pieza, así como continuar con su vida social con el fin de mantener su buena imagen. Su preocupación pronto degeneró en un caso de ansiedad. Se distrajo en el desempeño de sus labores. La crisis económica comenzó a afectar a los negocios, y pronto Sam formó parte de una primera oleada de personal prescindible.

Le escribió a un amigo, presa de un gran estrés: «Sé que hace bastante tiempo que no te escribo, y es algo que lamento… El asunto es que no me ha estado yendo muy bien últimamente. Perdí mi empleo hace unos dos meses, y he estado buscando otro desde ese momento. Me va tan mal que a veces pienso que voy a enloquecer… Necesito que me prestes algo de dinero hasta que pueda afincarme de nuevo. No estoy seguro que tengas algún dinero para prestarme, pero he orado y al levantarme tu nombre me vino a la mente».

Su gracia proporciona ayuda a quienes están confundidos.

Dios instruyó a José para que hiciera una provisión durante los siete años de abundancia con el fin de enfrentar una crisis venidera (Gén. 41). Es una enseñanza de carácter general para que evitemos la ansiedad. Cuando hacemos lo que Dios nos ordena, podemos hallar consuelo en sus promesas. Los pájaros no siembran ni cosechan, pero Dios los alimenta. Las flores silvestres no trabajan, y aun así conservan su belleza (Mat. 6: 25-34). Pablo añade: «Sé lo que es vivir en la pobreza, y lo que es vivir en la abundancia» (Fil. 4: 12). Dios ayuda a quienes se ayudan a sí mismos. Su gracia proporciona ayuda a quienes están confundidos. Sam aprendió su lección. Ha comprado una casa, ahorra regularmente y está feliz en su empleo y en la iglesia.

PARA COMENTAR

1. ¿Cuál es el punto de equilibrio entre disfrutar la vida y ahorrar para el futuro?
2. ¿Cuál es el mejor momento para dar inicio a un plan de ahorro?

Albert A. C. Waite, Berkshire, Reino Unido

Miércoles
5 de enero

La vida es muy breve

CÓMO ACTUAR

Salmo 46: 1; Isaías 46: 10; Mateo 7: 11; 28: 20; Filipenses 4: 6, 7

En algún momento, enfrentaremos situaciones que serán motivo de ansiedad. Cuando esto suceda, ¿qué medidas prácticas y espirituales podemos tomar con el fin de reaccionar en la forma que Jesús desea?

- ***Conversa con algunos amigos temerosos de Dios y con tu familia, acerca de lo que te está afectando.*** Aunque un problema compartido no siempre se divide en dos, existe la posibilidad de obtener nuevas perspectivas a través de quienes nos rodean. Sin embargo, Dios no solamente desea que compartamos nuestros problemas y que obtengamos consejos de la gente. Debido a que nos creó, él está íntimamente al tanto de nuestras ansiedades y conoce nuestros pensamientos, aun antes que nosotros. Él desea saber de nosotros y de todos nuestros problemas (Fil. 4: 6, 7). Él más que nadie está en disposición de apoyarnos y tratará de que salgamos airosos en las situaciones más difíciles (Sal. 46: 1). Si encuentras difícil expresarle a Dios tus preocupaciones oralmente, intenta ponerlas por escrito. Luego ora al respecto, y pídele al Señor que te conceda su paz y dirección.
- ***Cuídate.*** Incluso un «leve nivel de ansiedad», al decir de los médicos, podría tener efectos negativos en tu salud. En los momentos en que nuestros cuerpos se estresan, necesitarán una ayuda adicional. Asegúrate de que dedicas un tiempo a relajarte antes de irte a la cama y así dormirás mejor. Ingiere comidas nutritivas en forma regular, ejercítate respirando aire fresco.

Agradece que sea él quien lo controla todo, y alábalo porque él sabe lo que más te conviene.

- ***Reorganiza tus prioridades.*** A veces sufrimos de ansiedad porque olvidamos la verdadera naturaleza de nuestra situación. Somos los hijos preciados del Dios más poderoso y amante. La Biblia afirma que él conoce el fin desde el principio (Isa. 46: 10), que sabe lo que más nos conviene (Mat. 7: 11) y que nunca nos abandonará (Mat. 28: 20). Con el fin de evitar la ansiedad, necesitamos llegar al punto en que le confiemos a Dios todo aspecto de nuestra vida. Cuando oras, trata siempre de reconocer que Dios es quien dice ser. Agradece que sea él quien lo controla todo, y alábalo porque él sabe lo que más te conviene.

PARA COMENTAR

1. ¿Por qué piensas que Jesús desea que sus seguidores no se preocupen?
2. ¿Es acaso posible vivir sin preocuparnos? ¿Sintió Jesús ansiedad en algún momento? Motiva tus respuestas.
3. ¿Qué cosas pueden distorsionar nuestra perspectiva de la vida? ¿Qué podemos hacer para evitar que esto suceda?

Peter Manners-Smith, Berkshire, Reino Unido

Confía en el día de mañana

OPINIÓN

Génesis 3: 6-10

En la actualidad, hay muchas cosas por las que podemos preocuparnos. Podemos perder el sueño al pensar que careceremos de algo, o que no podremos cumplir determinada tarea. Nos preocupamos pensando que no nos podremos adaptar al futuro, o por lo que traerá el día de mañana. «Aparecen tantos problemas innecesarios, nos explayamos en tantos temores, damos a conocer un cúmulo tan grande de ansiedades, que se podría suponer que no disponemos de un Salvador amante y piadoso, listo para escuchar nuestras plegarias y para ser nuestro pronto auxilio en las tribulaciones».[1]

Durante varios días la ansiedad me agobió.

El texto para hoy demuestra que la ansiedad entró al mundo cuando lo hizo el pecado (Gén. 3: 6-10). Por momentos pareciera que el pecado y la ansiedad van de la mano. Cuando nos sentimos ansiosos, a veces se nos obliga a actuar en contra de nuestras creencias. El pecado nos aleja de Dios y nos acerca a la ansiedad. Por ejemplo, si nos preocupa mucho el dinero, podríamos acceder a trabajar en sábado.

Si verdaderamente creemos que Dios se preocupa por nosotros, ¿por qué preocuparnos? Si nos preocuparnos, ¿significa esto que no tenemos suficiente fe? Jesús dijo: «Hombres de poca fe» (Mat. 8: 23-26). Para confiar en Dios necesitamos fe, y la fe a su vez aumenta nuestra confianza en él. A partir de la caída del hombre, Dios estuvo tratando de asegurarnos que él se preocupa por todas nuestras necesidades (Gén. 15: 1; Mat. 6: 28-32). Esto no solamente debe tranquilizarnos, sino aumentar nuestra fe.

En nuestras vidas, una de las preocupaciones principales tiene que ver con lo que el futuro nos depara. Es atemorizante marchar hacia lo desconocido. Sin embargo, Dios tiene un plan para cada uno de nosotros (Jer. 29: 11). En ocasiones es difícil recordar esto, pero una vez que colocamos nuestra confianza en Dios, él nos bendecirá indeciblemente. No hace mucho, parecía que determinada situación iba a impedir que siguiera estudiando. Durante varios días la ansiedad me agobió. Pero una vez que recordé que Dios desea lo mejor para mí, se disiparon mis preocupaciones; todo se resolvió y me sentí más confiada para testificar ante mis compañeros de estudio. «Y Dios cuida y sostiene todas las cosas que ha creado… No se derraman lágrimas sin que él lo note. No hay sonrisa que para él pase inadvertida. Si creyéramos plenamente esto, toda ansiedad indebida desaparecería».[2]

Por lo tanto, la forma para prevenir la ansiedad consiste en mantener una buena relación con Dios. La Biblia demuestra que él se preocupa por nosotros y que al orar por nuestros problemas desarrollamos nuestra confianza en él. Él nos contesta. Me ha contestado a mí.

PARA COMENTAR

1. ¿Cuán dispuesto o dispuesta estás, para abandonar las preocupaciones, confiando que Dios dirige tu vida?
2. ¿Por qué es difícil hacer lo anterior?

---

1. *Cada día con Dios*, p. 42.
2. *Mente carácter y personalidad*, t. 2, p. 118.

Edit Liebhardt, Berkshire, Reino Unido

Viernes
7 de enero

No hay motivos para que nos preocupemos

EXPLORACIÓN

Mateo 6: 19-21; 33, 34

PARA CONCLUIR

Es muy humano el manifestar ansiedad respecto a un sinnúmero de cosas. Sin embargo, Dios ha dicho que si atesoramos en nuestros corazones el reino de Dios y su justicia, entonces «todo lo demás vendrá por añadidura» (Mat. 6: 33). Si mantenemos una buena relación con Dios, podremos vivir una vida libre de preocupaciones Sin embargo, se requiere cierto tiempo para llevarle nuestras cuitas a Dios, dejando que él lo maneje todo. Si te preocupas por algo que puedes corregir, ¡arréglalo y deja de preocuparte! Si te preocupas por algo que está fuera de tu alcance, ponlo en las manos de Dios, ¡y deja de preocuparte!

CONSIDERA

- Consignar por escrito las cosas que te preocupan en varios pedazos de papel. Luego siéntate en un lugar tranquilo, observando cada papel por separado. Entrégale cada una de tus preocupaciones a Dios, dedicando tiempo para escuchar su respuesta.
- Investigar acerca de los cantos espirituales de los antiguos esclavos negros norteamericanos. Aprender algún canto o himno que te ayude a olvidar tus preocupaciones.
- Preparar una gráfica de las cosas que te hacen preocuparte. Utiliza diferentes colores para indicar diferentes tipos de ansiedad. Tacha en el listado, algunas de las preocupaciones que Dios te ha ayudado a superar.
- Reunir a algunos amigos para compartir un refrigerio, pidiéndoles que depositen sus preocupaciones en una caja especial preparada al efecto. Permite que cada uno escriba algo que le preocupa en un pedazo de papel, y luego colócalo en la caja. Por turnos, puedes ir escogiendo los papeles de la caja, y entre todos pueden sugerir ideas para que alguien evite preocuparse por determinado asunto.
- Someterte a un examen médico, si es que te preocupa tu salud. También puedes ir a un gimnasio y pedirle a un instructor que te prepare un programa con el fin de mantenerte en buenas condiciones físicas. (Quizá debas consultar a un médico antes de hacer lo anterior, con el fin de asegurarte que no existe ningún problema que te impida iniciar dicho programa de entrenamiento.)
- Enumerar las cosas que te preocupan en la parte izquierda de un pedazo de papel. Luego escribe las posibles soluciones en la parte derecha del mismo.
- Escribir una descripción de lo que podría ser tu vida si no tuvieras que preocuparte por nada. ¿Es algo realista esa vida? Investiga lo que otras personas han escrito respecto a librarse de la ansiedad. Compara o contrasta sus ideas con lo que la Biblia dice acerca del tema.

PARA CONECTAR

✓ Richard J. Foster, caps. 2, 3, *Celebration of Discipline*; Stephen R. Covey, *Los siete hábitos de las personas altamente efectivas.*

Karin Wieczorek, Melbourne, Australia